



งานสอยางปัสสดกัย

ด้วยสมุนไพร

ชนิดอยาง



ดีต:ธารา

การดูแลผิวพรรณด้วยสมุนไพร

อย่าปล่อยให้ผิวหม่นหมอง ไม่ผ่องใส เพราะขาดการใส่ใจดูแล แม้จะมี
ลูกด้วย ก็หาเวลาดูแลผิวหน้าให้สวยใสได้ ด้วยสูตรสมุนไพรธรรมชาติ
เหล่านี้ ขอกระชับว่าปลอดภัยแท้ ๆ แม้เครื่องสำอางราคาแพงก็ยังไม่สู้ได้
ค่ะ อย่าปล่อยให้ผิวหม่นหมอง ไม่ผ่องใส เพราะขาดการใส่ใจดูแล แม้จะมี
ลูกด้วย ก็หาเวลาดูแลผิวหน้าให้สวยใสได้ ด้วยสูตรสมุนไพรธรรมชาติ
เหล่านี้ ขอกระชับว่าปลอดภัยแท้ ๆ แม้เครื่องสำอางราคาแพงก็ยังไม่สู้ได้
ค่ะ

1. สูตรกระชับรูขุมขน ส่วนผสม น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ ผสมไข่ขาว
1 ฟอง คนให้เข้ากัน ทาทั่วหน้า เว้นรอบดวงตา นวดเบา ๆ 5 นาที แล้วทิ้ง
ไว้ 20 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็นจัด ทำ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

2. สูตร ผิวเนียนนุ่ม ส่วนผสม ฝักทอง $\frac{1}{2}$ ถ้วย มะละกอ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ไข่ไก่
1 ฟอง ผสมเข้ากัน ล้างหน้าให้สะอาด ซับพอหมาด นำส่วนผสมพอกให้
ทั่วหน้า เว้นรอบดวงตา พอกทิ้งไว้ 20-30 นาที แล้วใช้สำลี ชุบน้ำอุ่นเช็ด
ออก ทำอาทิตย์ละครั้ง

3. สูตรขจัดสิวเสี้ยน ส่วนผสม มะเขือเทศ 1 ลูก สเตอเบอรี่ 5 ลูก น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้ากันทาหน้า เว้นรอบดวงตานวดเบา ๆ บริเวณที่มีสิวเสี้ยน 10 – 15 นาที เช็ดออก ล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

4. สูตรลดความหมองคล้ำ ส่วนผสม มะเขือเทศ 1 ลูก น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ นมสด 2 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้ากันทาทั่วหน้า ชัดเบา ๆ 10-15 นาที เช็ดออก ล้างด้วยน้ำเย็น ทำ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

5. สูตรขจัดเซลล์ผิวเก่า ส่วนผสม บร็อกโคลี่หั่นละเอียด ½ ถ้วย นมสด ½ ถ้วย ผสมเข้ากันทาทั่วหน้า เว้นรอบดวงตา ชัดเบา ๆ พอกทิ้งไว้ 20-30 นาที เช็ดออก ล้างด้วยน้ำเย็น ซับหน้าให้แห้ง ทาครีมบำรุงทับอีกครั้ง ทำ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

6. สูตรผิวขาว เรียบเนียน ส่วนผสม มะละกอสุกกอม 1 ถ้วย นมสด ½ ถ้วย น้ำส้มคั้น 2 ช้อนโต๊ะ ปั่นเข้ากันทาทั่วหน้า เว้นรอบตา พอกทิ้งไว้ 40-50 นาที ล้างออก ทำ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

7. สูตรผิวชุ่มชื้น ใสป้าง ส่วนผสม วุ้นว่านหางจระเข้ 1 ถ้วย มะม่วง

สุก ½ ถ้วย น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้ากันพอกหน้าบาง ๆ ก่อนเข้านอน
ทิ้งไว้ข้ามคืน แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็นตอนเช้า ทำ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

8. สูตรลดผิวแสบร้อน ส่วนผสม คั้นน้ำแตงโม ½ ถ้วย ผสมนมสด
½ ถ้วย คนเข้ากันทาทั่วผิวที่โดนแดดทิ้งไว้ 30 นาที ใช้สำลีชุบน้ำเย็นจัด
เช็ดออก หรือใช้เนื้อแตงโมสดถูผิวที่โดนแดด ทิ้งไว้จนแห้งแล้วใช้น้ำเย็น
ล้างออกก็ได้เช่นกันค่ะ

9. สูตรผิวกระจ่างใส ส่วนผสม แอปเปิ้ลหั่นชิ้น 1 ลูก น้ำผึ้ง 4 ช้อน
โต๊ะ ปั่นเข้ากัน ทาทั่วหน้า เว้นรอบดวงตา พอกทิ้งไว้ 20-30 นาที ล้างออก
ด้วยน้ำเย็น ทำสัปดาห์ละครั้ง

สูตร **"ทำผิวขาว"** ได้ผลอย่างแท้จริง

คนที่อยากจะมีผิวขาว ๆ มักจะมีคำถามที่ว่า "ผิวขาวทำอะไร"

หลากหลายวิธีทำผิวขาวและหลากหลายสูตรทำผิวขาวและไหนจะ

หลากหลายหลายผลิตภัณฑ์อาหารเสริมผิวขาวที่มีทั้งได้ผลและไม่ได้ผล

มากมาย แต่วันนี้เราขอจะนำเสนอสูตร ทำผิวขาว ที่ได้ผลอย่างแท้จริงให้

คุณหญิงและคนที่อยากจะมีผิวขาวได้สวยและมี ผิวขาวใส สมใจนึกกัน

เลยทีเดียวกะ ใครชอบสูตร ทำผิวขาว แบบไหนก็เลือกสูตรทำผิวขาวนั้น ไปลองใช้กันได้ตามใจเลยกะ วันนี้เราเองก็ขอเสนอการทำให้ผิวขาว 2 สูตรให้คุณผู้หญิงและผู้ที่ยากขาวได้ลองเลือกกันดูกะ

สูตร ทำผิวขาว

สูตร 1. วิธีทำให้ผิวขาวแบบธรรมชาติ
เริ่มต้นด้วยสมุนไพรไทย ๆ ของเรานี้แหละกะ หาซื้อง่าย สะดวก ประหยัด และปลอดภัยเป็นที่รู้ดี.... ส่วนผสมก็จะมี ขมิ้น มะขามเปียก น้ำผึ้ง โยเกิร์ต โยบวบ

- นำมะขามเปียกผสมกับขมิ้นเล็กน้อย (ต้องเล็กน้อยจริง ๆ นะกะ เพราะไม่
งั้นตัวเหลืองเกินไม่รู้ด้วยนะใส่แค่ให้พอผิวนวล ๆ เป็นใช้ได้กะ)
มะขามเปียกไม่ต้องเอาเนื้อออกกะกะเพราะใช้ได้ เมื่อผสมกันแล้วเอาแบบ
ข้น ๆ และเติมน้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อให้ผิวเนียนนุ่มชุ่มชื้นถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร
กะ จากนั้น (ต้องอาบน้ำก่อน) นำมะขามเปียกที่ผสมขมิ้นและน้ำผึ้ง

เรียบร้อยแล้วมาทาถูให้ทั่วทั้งตัวทิ้งไว้สัก 0.30 - 1.00 ชั่วโมง แล้วล้างน้ำออกโดยไม่ต้องล้างสบู่

- หลังจากล้างน้ำออกแล้วให้ใช้โยเกิร์ตทาให้ทั่วตัวอีกเช่นกัน ถ้าจะให้ดีควรเป็นโยเกิร์ตที่แช่เย็นจะช่วยให้อูมขุมขนของคุณกระชับไม่ใหญ่กว้าง และโยเกิร์ตยังช่วยให้ผิวเนียนนุ่มอีกด้วยค่ะ สำหรับโยเกิร์ตคุณจะใช้แช่ตัวนานเท่าไรก็ได้แต่ก็อย่างเกิน 1 ชั่วโมง ขึ้นต่ำ 15 นาที หลังจากนั้นก็ล้างออกด้วยน้ำสะอาดหรือจะล้างด้วยสบู่หากว่าคุณกลัวไม่สะอาดก็ได้ค่ะแต่แค่บาง ๆ พอจะค่ะ ทำอย่างนี้อาทิตย์ละ 2 ครั้งเป็นประจำ

- สำหรับ โยบวบ หากไม่มีจะใช้เป็นที่ขัดหรือฟองน้ำก็ได้ค่ะให้ใช้เป็นประจำวันใช้วันเว้นจะดีที่สุด เวลาที่ทำผิวขาว สูตรนี้ไม่ต้องใช้โยบวบขัดผิวจะค่ะ หรือหากจะใช้ให้ใช้ก่อนทำสูตรนี้ 1 วันค่ะ

- หลังจากทำสูตรทำผิวขาวทั้งหมดแล้วให้คุณทาโลชั่นที่คุณชอบให้ทั่วตัวเลยจะ เวลาออกไปข้างนอกก็ควรจะทำครีมกันแดดเสมอห้ามลืมทาเป็นอันดับค่ะ เพราะไม่เช่นนั้นการทำผิวขาวของเราอาจสูญเปล่าได้ค่ะเพราะแสงแดดตัวเดียวเลย เพราะการขัดผิวใหม่ ๆ จะไวต่อแสงแดดมากเป็นพิเศษค่ะ

อุปกรณ์ทำตัวขาว (หาได้ง่ายๆ ในครัว)

โยเกิร์ต 1 ถ้วย

น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนทำขาว

- นำโยเกิร์ต น้ำผึ้งและน้ำมะนาวมาผสมรวมกันคนให้เป็นเนื้อเดียวกันขึ้น
- นำเกลือมาผสมในขั้นตอนสุดท้าย
- นำมาสครับผิวกายประมาณ 10 นาที
- ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ถ้ายังมีกลิ่นโยเกิร์ตอยู่ ควรล้างสบู่อ่อน ๆ ซับผิวให้แห้งและทาโลชั่น

* ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผิวจะขาวเนียนขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนค่ะ

วิธีทำให้ผิวขาวหน้าใส ด้วยสมุนไพรไทย

ผิวขาว หน้าใส ย่อมเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ปรารถนา ย่อมเสียเงินจ่ายไปกับเครื่องสำอางสารพัดเพื่อต้องการเป็นเจ้าของผิวขาวสวยใส แต่ผลที่ได้รับกลับมามีไม่เป็นดังที่หวังไว้ อาจเกิดผื่นแพ้ รอยแดงคล้ำ จาก

เครื่องสำอางราคาแพงเหล่านั้น แต่คุณรู้หรือไม่ว่า ที่จริงแล้วคุณไม่ต้อง
สิ้นเปลืองเงินทองไปกับผลิตภัณฑ์ที่ยกสรรพคุณว่าเป็นสารสกัดจาก
ธรรมชาติเหล่านั้นเลย เพราะวันนี้เรามีสูตรวิธีทำให้ผิวขาวสวยด้วย
สมุนไพรมาฝากคุณผู้หญิงทั้งหลายค่ะ มีด้วยกันหลายสูตร อ่านแล้วนำไป
ทำคุณะค่ะ



ว่านหางจระเข้ : ช่วยให้ใบหน้าสวยเปล่งปลั่ง

ว่านหางจระเข้จะช่วยให้ใบหน้าคุณสวยเปล่งปลั่งได้อย่างไรบ้าง

1. สามารถรักษาผิวไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือผิวที่ถูกแสงแดดเผาไหม้จน
เกรียมได้อย่างมีประสิทธิภาพทีเดียว ว่านหางจระเข้จัดเป็นยาเย็น

ส่วนมากใช้แล้วจะรู้สึกเย็นสบายบริเวณผิวหนังที่แสบร้อนจากการเผาไหม้

วิธีใช้ นำว่านหางจระเข้สักก้านหนึ่งเลือกก้านที่แก่ ๆ สักหน่อย ล้างน้ำให้สะอาดฝานเอาเปลือกออก ล้างน้ำให้สะอาดอีกครั้งอย่าให้มีเมือกสีเหลือง ๆ ติดอยู่ เพราะอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ ให้ใช้แต่วุ้นสีขาวเอาไปทา หรือถ้าเป็นแผลจากน้ำร้อนลวกและไฟไหม้ ก็ฝานว่านหางจระเข้ไปวางทับที่ปากแผล

2. สามารถช่วยลดอาการที่เกิดจากผื่นคันที่มีสาเหตุมาจากการแพ้สารเคมีต่าง ๆ ใครที่ผ่านการใช้เครื่องสำอางที่มีสารเคมีเยอะกัดผิวหนังจนแดงเป็นปื้น หันมาใช้ว่านหางจระเข้ ช่วยรักษาดีกว่า จะได้ฟื้นฟูสภาพผิวพรรณให้สวยเปล่งปลั่งเหมือนเดิม

วิธีใช้ เช่นเดียวกับการรักษาแผลจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

3. ลบรอยแผลเป็นที่เกิดจากสิวและฝ้าบนใบหน้า หลายคนที่เจอกับปัญหานี้ ก็ลองหันมาใช้ว่านหางจระเข้รักษาดู ในกลุ่มวัยรุ่นนั้มักจะเจอปัญหารอยแผลเป็นจากสิว ใบหน้าเป็นจุดด่างดำ แต่ขอแจ้งให้ทราบนิดหนึ่งว่าอย่านำว่านหางจระเข้ไปใช้รักษาสิว เพราะตัวมันเองไม่มีสรรพคุณเช่นนั้น แต่ในกรณีที่เป็นสิวมี่หนอง หัวใหญ่ก็สามารถใช้แหะที่หัวสิวนั้นได้ เพราะ

น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับทั้งสุขภาพบุรุษและสุขภาพสตรี ที่ต้องการบำบัดด้วยวิธีทางธรรมชาติ ซึ่งมันอาจจะมีระยะเวลานานในการใช้งานหรือการเห็นผลแต่ถ้า เมื่อเห็นผลแล้วมันจะมันคงกว่าการใช้ยาหรือครีมในปัจจุบันที่สามารถใช้แล้วเห็นผลภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่ว่าการใช้สมุนไพรกว่าจะเห็นผลอาจเสียเวลานานเป็นเดือน

ข้อดีของการใช้สมุนไพรก็คือ ไม่ทำให้เราสูญเสียผิวไปอย่างถาวรเหมือนการใช้ครีมหรือยาในปัจจุบันบางชนิดที่ต้องมาหาทางรักษาเยียวยาซ่อมแซมผิวที่เสียไปเพราะการกัดของตัวยา เช่นรักษาฝ้าก็หายได้เร็วแต่พอเลิกใช้น้ำกลับมามีดำและแดงจนน่าเกลียด

ข้อเสียของสมุนไพรก็แค่ต้องใช้เวลานานสักหน่อย แต่ได้ผลคุ้มค่า ไม่ทำให้ผิวเสีย ไม่มีผลข้างเคียง เพียงแค่ต้องเลือกใช้ให้ถูกเท่านั้นเอง

ขอขอบคุณทุกการดาวโหลดนะคะ พี่ทำหนังสือแจกฟรีนี้ขึ้นมา ก็เพื่อตอบแทนทุกท่านที่ดาวโหลดผลงานการเขียนของพี่ไปอ่าน หรือจะเรียกว่าเป็นการคืนกำไรให้ก็ได้

พี่จึงรวบรวมแง่คิดและสิ่งดี ๆ มารวมไว้ในเล่มเพื่อสะดวกในการอ่าน ไม่ต้องไปเสียเวลาในการค้นหา